

保健だより 6月号

太田工業高校保健室
令和6年6月3日



6月になりました。5月は気温の差が激しく、また疲れもあり、体調を崩しやすかったのではないのでしょうか。雨の日が増えそうですが、気持ちは元気に過ごせるといいですね。

気温や湿度が上がることで、**熱中症**に注意する必要があります。5月の下旬はだいぶ暑くなったのを感じたのではないのでしょうか。**暑くなり始めの時期は、体が熱さに慣れておらず、熱中症の危険が高まります。意識的に水分補給をし、体調が優れないときは激しい運動は控えてください。**

熱中症に要注意！！

熱中症の危険が高まる時

気象条件	体調	環境
☆暑くなり始めの時期 (今くらいの時期です) ★急に暑くなった日 	☆食事をしっかりとっていないとき ★風邪・下痢のあと ☆睡眠不足のとき 	☆気温が高い ★湿度が高い ☆日差しが強い ★風が弱い 

熱中症にならないためには・・・？

○水分補給について

- ①運動を始める前に水分補給をする
- ②運動中も喉がかわく前に水分補給をする
- ★15分～30分ごとに100ml程度ずつ
- ③塩分を含むスポーツドリンクなどを選ぶ



○服装などについて

- ①帽子や日傘等を活動する
- ②下着を着て体温調節をする
- ★汗を吸い取り温度を下げる役割
- ③着替えを準備する



○生活習慣について

- ①朝食を食べる(もちろん3食食べる)
- ②睡眠時間を十分に確保する
- ③体をしっかり慣らす
- ★今の時期に適度に体を動かすと暑さに適応できます



熱中症かも！？と思ったら

- ☆涼しい場所に移動する(日陰、冷房の部屋)
- ☆体を冷やす(水を掛ける、うちわであおぐ)
- ☆水分・塩分を補給する
- ★意識がない(反応しない、返事がおかしいなど)場合は周囲の大人を呼び、救急車を呼ぶ！



検診の日は限られています。
欠席しないように体調管理をしてください。

また、持ち物や服装を前日に確認して、
 忘れ物がないようにしてください。

日にち	検査項目	対象	備考
4日(火)	歯科検診	1年生	忘れずに歯みがきをしてこること
6日(木)	内科検診	欠席で未受診の者	上衣：体育着の半袖 下衣：体育着 or 実習着
12日(水)	耳鼻科検診	1年生	耳掃除をしてこること
13日(木)	尿検査(最終)	未提出者	必ず提出すること 忘れたら学校で採尿
19日(水)	眼科検診	1年生・3年生	メガネは外して受ける

○治療のお知らせについて

- **内科検診**については、受診が必要な人に「健康診断の結果のお知らせ」を出しました。安心して学校生活を送るため、専門医の診察を受けて結果を提出してください。運動器検診においては、ストレッチや姿勢を意識するようにアドバイスをしていただいた人もいます。体の硬さはけがにもつながるので、体を良くほぐしましょう。
- **2年生の歯科検診**については、健康診断を受けた人全員に「歯科検診結果のお知らせ」を出しました。
「受診してください」の項目に○がついている人は歯科への受診が必要ですので、早めに受診して結果を提出してください。
 「要注意」に○が付いている人は、項目を確認して、今後の歯みがきにいかしてください。
 「異常なし」に○が付いている人は、今後も良い口の中の環境を保ちましょう。

★受診したら、結果報告書を学校に提出してください。早めの受診をおすすめします。